

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

А.С. Тимошкина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед)  
1-4 КЛАСС**



# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                            | 40        | 4,68             | 6    | 12,11    | 116,1                   | 3           |
|                  | Хлопья кукурузные с молоком                                     | 240       | 8,54             | 7    | 24,3     | 224,6                   | 1 633,09    |
|                  | Чай ягодный                                                     | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Печенье в индивидуальной упаковке                               | 30        | 1,12             | 5    | 15,96    | 109                     | 1 746,01    |
|                  | Хлеб ржаной                                                     | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                                                 | 535       | 16,57            | 19   | 80,5     | 574,7                   |             |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный | 60        | 0,77             | 1    | 18,01    | 86,7                    | 45          |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне                                    | 200       | 4,38             | 5    | 12,24    | 110                     | 1 015       |
|                  | Гуляш из мяса свинины                                           | 90        | 10,06            | 11   | 3,25     | 212,7                   | 437,06      |
|                  | Рис отварной                                                    | 150       | 3,83             | 6    | 20,03    | 128,6                   | 991         |
|                  | Лимонад апельсиновый                                            | 200       | 0,26             |      | 25,08    | 103,3                   | 14 539,89   |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                                     | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|                  | Итого за Обед                                                   | 750       | 24,11            | 25   | 111,57   | 777,1                   |             |
| Итого за день    |                                                                 | 1285      | 40,68            | 44   | 192,07   | 1351,8                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным | 30        | 1,58             | 9    | 8,16     | 138                     | 808         |
|                  | Омлет запеченный или паровой | 180       | 13,4             | 6    | 5,87     | 274,7                   | 891         |
|                  | Яблоки свежие                | 120       | 0,48             |      | 11,76    | 88                      | 976         |
|                  | Чай с сахаром                | 100       | 0,2              |      | 26,5     | 26,8                    | 14 539,27   |
|                  | Хлеб пшеничный               | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
| Итого за Завтрак |                              | 455       | 18,34            | 16   | 73,12    | 598,5                   |             |
| Обед             | Капуста квашеная с маслом    | 60        | 0,1              |      | 0,51     | 5,3                     | 1 793,02    |
|                  | Суп-крем из разных овощей    | 200       | 5,06             | 9    | 14,5     | 156,3                   | 960         |
|                  | Гренки из пшеничного хлеба   | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|                  | Паста сливочная с индейкой   | 200       | 12,7             | 13   | 32,3     | 369                     | 1 633,11    |
|                  | Морс ягодный                 | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный               | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                  | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|                  | Итого за Обед                | 720       | 24,21            | 24   | 115,78   | 820,7                   |             |
| Итого за день    |                              | 1175      | 42,55            | 40   | 188,9    | 1419,2                  |             |

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике   | 130       | 4,16             | 3,25  | 24,57    | 144,3                   | 935,04      |
|                  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным        | 180       | 9,06             | 11    | 21,63    | 176,1                   | 235,05      |
|                  | Напиток Каркаде                                 | 200       | 0,57             |       | 3,61     | 115                     | 1 899       |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                                 | 560       | 18,6             | 16,25 | 82,77    | 571,2                   |             |
| Обед             | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60        | 0,77             | 4     | 8,69     | 71,7                    | 1 163,01    |
|                  | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 200       | 1,52             | 9     | 10,94    | 99,5                    | 1 021       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Котлета куриная Сливочная                       | 90        | 9,54             | 7     | 13,6     | 181,7                   | 1 150       |
|                  | Булгур с овощами                                | 150       | 6,38             | 2     | 21,6     | 81,1                    | 1 000,05    |
|                  | Напиток из плодов шиповника                     | 200       | 0,68             |       | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 755       | 24,85            | 25    | 115,45   | 710,2                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1315      | 43,45            | 41,25 | 198,22   | 1281,4                  |             |

| Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед |                                      | Неделя: 1 |                  | День: четверг |          |                         |             |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                      |                                      |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                              | Курица в сметанном соусе с куркумой  | 90        | 5,6              | 7             | 3,23     | 119                     | 1 296,07    |
|                                      | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 6,34             | 8             | 27,87    | 218,5                   | 516         |
|                                      | Чай с лимоном                        | 200       | 0,06             |               | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                      | Хлеб пшеничный                       | 30        | 3,21             | 1             | 14,6     | 85,2                    | 897         |
|                                      | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,55             | 1             | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак                     |                                      | 500       | 17,76            | 17            | 75,41    | 560,3                   |             |
| Обед                                 | Салат из отварной свеклы с сыром     | 60        | 3,05             | 4             | 4,02     | 62,3                    | 1 157       |
|                                      | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2,16             | 5             | 14,24    | 111,3                   | 1 030       |
|                                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1             | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                      | Фиш- филе минтай                     | 100       | 9,3              | 7             | 19,04    | 228,6                   | 1 699,06    |
|                                      | Картофель по-деревенски              | 150       | 3,78             | 6             | 30,37    | 238                     | 927,09      |
|                                      | Компот из яблок и ягод               | 200       | 0,04             |               | 3,68     | 15,3                    | 1 802       |
|                                      | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,68             | 1             | 20,83    | 71                      | 897         |
|                                      | Хлеб ржаной                          | 25        | 2,13             | 1             | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед                        |                                      | 765       | 24,29            | 25            | 104,35   | 803,1                   |             |
| Итого за день                        |                                      | 1265      | 42,05            | 42            | 179,76   | 1363,4                  |             |

| Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед |                                                         | Неделя: 1 |                  | День: пятница |          |                         |             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                           | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                      |                                                         |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                              | Бутерброд с сыром                                       | 30        | 4,19             | 3             | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                                      | Каша пшенная молочная с маслом сливочным                | 200       | 4,64             | 7             | 23,56    | 193,07                  | 302         |
|                                      | Чай ягодный                                             | 200       | 0,1              |               | 16       | 60,2                    | 971         |
|                                      | Маффин ванильный                                        | 60        | 6,22             | 6             | 9,54     | 154,5                   | 806,13      |
|                                      | Хлеб пшеничный                                          | 25        | 2,68             | 1             | 20,83    | 71                      | 897         |
| Итого за Завтрак                     |                                                         | 515       | 17,83            | 17            | 80,22    | 567,47                  |             |
| Обед                                 | Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка | 60        | 1,1              | 5             | 17,85    | 124,8                   | 1 154,01    |
|                                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной           | 200       | 1,52             | 5             | 7,31     | 106                     | 124         |
|                                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)                     | 5         | 1,15             | 1             | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                      | Митболы                                                 | 90        | 12,59            | 8             | 2,09     | 113,8                   | 1 436,01    |
|                                      | Пюре картофельное                                       | 150       | 3,26             | 5             | 22,03    | 147                     | 995         |
|                                      | Компот из кураги                                        | 200       | 0,16             |               | 24,52    | 80,6                    | 932         |
|                                      | Хлеб пшеничный                                          | 25        | 2,68             | 1             | 20,83    | 71                      | 897         |
|                                      | Хлеб ржаной                                             | 25        | 2,13             | 1             | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед                        |                                                         | 755       | 24,59            | 26            | 106,8    | 719,8                   |             |
| Итого за день                        |                                                         | 1270      | 42,42            | 43            | 187,02   | 1287,27                 |             |

| Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед |                                          | Неделя: 2 |                  | День: понедельник |          |                         |             |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                      |                                          |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                              | Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 40        | 4,68             | 6                 | 12,11    | 116,1                   | 3           |
|                                      | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180       | 5,06             | 5                 | 18,25    | 176,1                   | 235,05      |
|                                      | Сырники                                  | 50        | 3,5              | 3                 | 7,62     | 75,3                    | 1 066,01    |
|                                      | Молоко сгущенное                         | 20        | 1,58             | 2                 | 9,55     | 64,2                    | 902         |
|                                      | Чай с лимоном                            | 200       | 0,06             |                   | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,68             | 1                 | 20,83    | 71                      | 897         |
| Итого за Завтрак                     |                                          | 515       | 17,56            | 17                | 83,52    | 562,6                   |             |
| Обед                                 | Капуста квашеная с маслом                | 60        | 0,1              | 5                 | 0,51     | 5,3                     | 1 793,02    |
|                                      | Суп-лапша на курином бульоне             | 200       | 4,38             | 5                 | 12,24    | 110                     | 1 015       |
|                                      | Плов со свиной                           | 200       | 14,1             | 12                | 28,85    | 293,65                  | 1 018       |
|                                      | Компот из свежих яблок и апельсин        | 200       | 0,16             |                   | 23,88    | 99,1                    | 912,01      |
|                                      | Яблоки свежие                            | 120       | 0,48             |                   | 11,76    | 88                      | 976         |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,68             | 1                 | 20,83    | 71                      | 897         |
|                                      | Хлеб ржаной                              | 25        | 2,13             | 1                 | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед                        |                                          | 830       | 24,03            | 24                | 110,2    | 731,85                  |             |
| Итого за день                        |                                          | 1345      | 41,59            | 41                | 193,72   | 1294,45                 |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Паприкаш из свинины                                                | 90        | 9,29             | 10   | 3,23     | 203,4                   | 14 666      |
|               | Рис отварной                                                       | 150       | 3,83             | 6    | 30,11    | 127,7                   | 991         |
|               | Чай ягодный                                                        | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|               | Яблоки свежие                                                      | 120       | 0,48             |      | 11,76    | 88                      | 976         |
|               | Хлеб пшеничный                                                     | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Итого за завтрак                                                   | 585       | 16,38            | 17   | 81,93    | 550,3                   |             |
| Обед          | Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом | 60        | 0,86             | 4    | 4,01     | 52,7                    | 818         |
|               | Суп "Кубанский"                                                    | 200       | 11,26            | 8    | 24,2     | 159,8                   | 14 613,14   |
|               | Жаркое по-домашнему с мясом птицы                                  | 200       | 7,58             | 10   | 29,12    | 314,2                   | 1 026       |
|               | Компот из свежих яблок                                             | 200       | 0,11             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|               | Хлеб пшеничный                                                     | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                                        | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                                                    | 710       | 24,62            | 24   | 114,17   | 761,6                   |             |
| Итого за день |                                                                    | 1295      | 41               | 41   | 196,1    | 1311,9                  |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Бутерброд с маслом сливочным и сыром            | 40        | 4,68             | 6     | 12,11    | 116,1                   | 3           |
|               | Каша пшенная молочная с маслом сливочным        | 180       | 6,07             | 5     | 11,63    | 190,6                   | 883         |
|               | Йогурт в индивидуальной упаковке в стакане      | 130       | 4,16             | 3,25  | 24,57    | 144,3                   | 935,04      |
|               | Горячий шоколад Хрутка                          | 200       | 1,57             | 4     | 13,08    | 50                      | 921         |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Итого за завтрак                                | 575       | 19,16            | 19,25 | 82,22    | 572                     |             |
| Обед          | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 60        | 0,77             | 4     | 8,69     | 49,7                    | 1 228       |
|               | Щи "Новгородские" со сметаной                   | 200       | 1,52             | 5     | 7,31     | 106                     | 124,15      |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Гуфтели мясные с рисом с соусом                 | 100       | 1,65             | 6     | 7,99     | 115,6                   | 1 062       |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150       | 9,32             | 6     | 5,58     | 153,4                   | 998         |
|               | Напиток из плодов шиповника                     | 200       | 0,68             |       | 27,62    | 98                      | 705         |
|               | Желе ягодное                                    | 200       | 4                |       | 34       | 152                     | 1 489,02    |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                     | 25        | 2,13             | 2,13  | 2,13     | 64,8                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                   | 965       | 23,9             | 25,13 | 114,19   | 822,3                   |             |
| Итого за день |                                                 | 1540      | 43,06            | 44,38 | 196,41   | 1394,3                  |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Котлета Пожарская                   | 90        | 3,04             | 6    | 12,11    | 172                     | 14 524,01   |
|               | Пюре картофельное                   | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 147                     | 995         |
|               | Чай с сахаром                       | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 14 539,27   |
|               | Маффин ванильный                    | 60        | 8,22             | 6    | 9,54     | 154,5                   | 806,13      |
|               | Хлеб пшеничный                      | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Итого за завтрак                    | 525       | 17,4             | 18   | 71,01    | 571,3                   |             |
| Обед          | Винегрет овощной с зеленым горошком | 60        | 1,01             | 6    | 5,57     | 81,2                    | 1 128       |
|               | Суп овощной Минестроне              | 200       | 1,53             | 4    | 8,94     | 72,3                    | 1 165,06    |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Биточек из курицы                   | 90        | 10,84            | 7    | 11,02    | 183,4                   | 255         |
|               | Фузилли отварные с зеленым соусом   | 150       | 6,34             | 5    | 33,56    | 218,5                   | 516,06      |
|               | Компот из вишни                     | 200       | 0,24             |      | 21,14    | 87,4                    | 393         |
|               | Хлеб пшеничный                      | 25        | 2,68             | 1    | 20,83    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                         | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                     | 755       | 25,92            | 25   | 113,23   | 790,4                   |             |
| Итого за день |                                     | 1280      | 43,32            | 43   | 184,24   | 1361,7                  |             |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                              |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным | 200       | 7,16             | 9      | 35,68    | 270,3                   | 848         |
|                            | Оладьи с топпингом                           | 75        | 6,86             | 7      | 6,66     | 77,1                    | 1 330,23    |
|                            | Чай с лимоном                                | 200       | 0,06             |        | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 25        | 2,68             | 1      | 20,83    | 71                      | 897         |
|                            | Итого за завтрак                             | 500       | 16,76            | 17     | 78,33    | 478,3                   |             |
| Обед                       | Салат из белокочанной капусты с кукурузой    | 60        | 1,52             | 4      | 5,97     | 64,1                    | 14 519      |
|                            | Суп картофельный с чечевицей                 | 200       | 4,7              | 6      | 17,14    | 125                     | 139,19      |
|                            | Мясо кур отварное (для первых блюд)          | 5         | 1,15             | 1      | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                            | Каша гречневая с мясом по-купечески          | 200       | 12,58            | 12     | 30,5     | 309,5                   | 1 020,09    |
|                            | Морс ягодный                                 | 200       | 0,24             |        | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 25        | 2,68             | 1      | 20,83    | 71                      | 897         |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 25        | 2,13             | 1      | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|                            | Итого за Обед                                | 715       | 25               | 25     | 114,31   | 760,5                   |             |
| Итого за день              |                                              | 1215      | 41,76            | 42     | 192,64   | 1238,8                  |             |
| Итого за период            |                                              | 12985     | 421,88           | 421,63 | 1909,08  | 13304,22                |             |
| Среднее значение за период |                                              | 1298,5    | 42,188           | 42,163 | 190,908  | 1330,422                |             |

